

Меню согласовано с Территориальным отделом
в городе Ирбит, Ирбитском, Слободо-Туринском,
Тавдинском, Туринском районах Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области
20 августа 2021 года.



Утверждаю:
Директор МОУ «Чубаровская
начальная школа – детский сад»
В.В. Кузванова
приказ № 110 от 26.08.2021 г.

Десятидневное меню
МОУ «Чубаровская начальная
школа – детский сад»
(Категория: Школьники 3 – 7 лет)

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1370	55,89	49,55	189,63	1463,32	0,81	1,713	125,74	10,004	777,43	0,571	170,24	0,154	2191,33	743,002	0,127	0	0,907	0	0	5287,5	255	1200	
День 4																										
319	ЗАВТР АК	Запеканка из творога	100	17,97	12,06	16,66	245,02	0,07	0,36	0,79	0,64	197,26	0,09	28,01	0,08	162,42	246,13	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0
12	ЗАВТР АК	Молоко сгущенное с сахаром	15	1,08	1,27	8,32	49,20	0,009	0,057	0,15	0,03	46,05	0,008	5,1	0,008	54,75	32,85	0,001	0	0,006	0	0	0	0	0	0
503	ЗАВТР АК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
112	10:00	Фрукты свежие (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	0,03	5	2,3	19	0	12	0	155	16	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0
30	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,50	5,10	1,75	55,00	0,02	0,02	8,25	0,4	6,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
162	ОБЕД	Суп-лапша домашняя	200	10,42	11,64	24,00	242,34	0,16	0,14	17,6	1,66	34,64	0,08	31,84	0,08	553,2	132,64	0	0	0,32	0	0	0	0	0	0
180	ОБЕД	Плов из отварной птицы	150	26,56	32,39	29,32	533,64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
516	ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0	0	0	0,1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,006	0	0,22	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	0,36	34,48	0,015	0	0	0,465	3,45	0	3,75	0	0	15,9	0	0	0	0	0	5287,5	255	1200	
607	ПОЛД НИК	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,009	0,012	0	0,45	4,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
506	ПОЛД НИК	Чай с молоком	200	3,20	3,20	15,32	102,10	0,02	0,14	0,7	0,96	133,2	0,02	15,54	0,04	146,32	91	0	0	0,18	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1280	64,83	67,28	183,06	1642,78	0,345	0,765	32,49	7,625	454,9	0,198	96,24	0,208	1071,69	534,52	0,001	0	0,526	0	0	5287,5	255	1200	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1500	41,75	46,13	193,58	1386,42	0,703	0,731	32,111	7,045	360,622	0,038	114,603	0,114	676,748	345,375	0	0	0,263	0	0	5287,5	255	1200
День 6																									
307	ЗАВТР АК	Омлет натураль ный	100	9,03	13, 04	2,37	163,28	0,06	0,34	0,5	1,6	82,23	0,17	12,77	1,37	142,31	152,77	0,02	0,02	0,04	0	0	0	0	0
513	ЗАВТР АК	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,5 3	13,88	99,27	0,03 6	0,14 4	1,17	0,12 6	113,1 3	0,01 8	13,68	0,05 4	131,67	81	0	0	0,12 6	0	0	0	0	0
99	ЗАВТР АК	Бутерброд ы с маслом	25	1,66	3,2 8	9,90	75,90	0,03 2	0,01 8	0	0,41 5	6,05	0	6,8	0	27,2	17,8	0	0	0,00 2	0	0	0	0	0
б/н	10:00	Напиток "Витоша" с витаминам и	150	0,00	0,0 0	0,00	0,00	0,22 5	1,75 5	15	0	6,75	0,09	1,5	0	11,4	0	0	0	0,15	0	0	0	0	0
51	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,75	2,7 5	4,20	44,50	0,01	0,02	2,85	0,65	16,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
165	ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	200	5,28	5,1 2	17,30	136,60	0,12	0,1	17,28	0,86	43,38	0,1	25,32	0	502,42	71,28	0	0	0,16	0	0	0	0	0
248	ОБЕД	Каша перловая рассыпчат ая	150	3,59	5,0 2	25,21	160,58	0,04 5	0,03	0	0,70 5	21,82 5	0	16,2	0	64,5	121,12 5	0	0	0,13 5	0	0	0	0	0
373	ОБЕД	Гуляш из говядины	80	10,94	9,6 0	2,56	140,38	0,00 8	0,00 8	0,936	0,12	4,592	0	1,704	0	19,344	7,536	0	0	0	0	0	0	0	0
527	ОБЕД	Компот из смеси сухофрукт ов	200	0,06	0,0 0	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0
47	ОБЕД	Гренки для супов	15	2,28	0,2 4	14,58	71,40	0,03 3	0,00 9	0	0,33	6	0	4,2	0	0	19,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано- пшеничны й	15	0,84	0,1 7	0,36	34,48	0,01 5	0	0	0,46 5	3,45	0	3,75	0	0	15,9	0	0	0	0	0	5287, 5	255	120 0
608	ПОЛД НИК	Пряники	40	2,36	1,8 8	30,00	146,40	0,03 2	0,00 8	0	0,32	4,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
503	ПОЛД НИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,0 0	15,00	60,00	0	0	0	0,4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1405	40,13	44,63	153,24	1200,75	0,616	2,432	37,736	6,031	322,307	0,378	87,824	1,424	899,284	486,911	0,02	0,02	0,793	0	0	5287,5	255	1200

День 7																									
64	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,00	222,38	0,1	0,22	0,9	1,5	184,48	0,26	60,42	0	0	195,26	0	0	0	0	0	0	0	0
508	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,26	3,29	13,48	95,92	0,036	0,144	1,17	0,72	116,172	0,018	25,074	0,054	172,422	98,694	0	0	0,126	0	0	0	0	0
96	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	25	3,76	4,42	5,41	76,60	0,018	0,01	0	0,23	3,36	0	3,668	0	14,778	9,665	0	0	0,002	0	0	0	0	0
45	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,80	0,01	0,02	9,425	0,25	14,415	0	14,155	0	126,55	13,885	0	0	0	0	0	43338	411,5	835
154	ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,90	6,42	21,02	181,76	0,18	0,14	26,38	1,88	29,84	0,16	34,14	0,04	721	83,04	0	0	0,2	0	0	0	0	0
419	ОБЕД	Рис отварной	150	2,50	4,50	25,65	153,09	0,03	0,015	0	0,375	45,225	0	26,25	0	34,5	51,78	0	0	0,915	0	0	0	0	0
352	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	80	10,80	3,40	5,26	95,31	0,088	0,128	1,752	0,92	44,68	0,352	39,624	0,216	299,392	171,024	0,088	0	0,392	0	0	0	0	0
463	ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,003	0,006	0,252	0,129	2,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
531	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,92	0,20	36,10	141,36	0,06	0,02	0	1	35,14	0	15,46	0	275,64	41,28	0	0	0,2	0	0	0	0	0
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,006	0	0,22	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	0,36	34,48	0,015	0	0	0,465	3,45	0	3,75	0	0	15,9	0	0	0	0	0	5287,5	255	1200
290	ПОЛДНИК	Пудинг манный	150	7,50	8,48	42,58	273,99	0,075	0,15	0,24	0,9	78,36	0,045	16,59	0,345	133,86	102,36	0	0	0,15	0	0	0	0	0
503	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1500	49,09	44,32	205,06	1433,17	0,637	0,859	40,119	8,989	566,282	0,835	239,131	0,655	1778,142	782,888	0,088	0	1,985	0	0	48625,5	666,5	2035
День 8																									

176	ЗАВТР АК	Каша ячневая молочная	200	5,26	6,8 2	25,10	182,60	0,1	0,18	1,24	0,56	139,0 4	0	12,64	0	49,34	82,32	0	0	0,08	0	0	0	0	
503	ЗАВТР АК	Чай с сахаром	200	0,10	0,0 0	15,00	60,00	0	0	0	0,4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
99	ЗАВТР АК	Бутерброд ы с маслом	25	1,66	3,2 8	9,90	75,90	0,03 2	0,01 8	0	0,41 5	6,05	0	6,8	0	27,2	17,8	0	0	0,00 2	0	0	0	0	
137	ОБЕД	Рассольни к домашний	200	11,92	8,4 6	15,46	186,34	0,12	0,36	15,06	2,54	39,4	0,16	36,28	0	591,36	178,12	0	0	0,22	0	0	0	0	
3326	ОБЕД	Запеканка картофель ная с мясом или печенью	150	17,61	7,8 9	27,51	252,81	0,39	1,75 5	51,19 5	6,51	74,43	6,04 5	45,61 5	1,03 5	960,52 5	324,25 5	0,015	0,03	0,21	0	0	0	0	0
444	ОБЕД	Соус молочный к блюдам	30	1,05	1,9 0	2,78	32,64	0,01 5	0,04 8	0,39	0,05 4	36,71 4	0,00 6	4,44	0,01 5	45,639	28,29	0,003	0	0,00 6	0	0	0	0	
527	ОБЕД	Компот из смеси сухофрукт ов	200	0,06	0,0 0	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	
114	ОБЕД	Хлеб пшеничны й	20	1,52	0,1 6	9,84	47,00	0,02 2	0,00 6	0	0,22	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Н	ОБЕД	Хлеб ржано- пшеничны й	15	0,84	0,1 7	0,36	34,48	0,01 5	0	0	0,46 5	3,45	0	3,75	0	0	15,9	0	0	0	0	0	5287, 5	120 0	
582	ПОЛД НИК	Булочка ванильная	80	7,36	6,1 5	48,43	276,56	0,11 2	0,09 6	0,312	0,90 4	47,57 6	0,01 6	13,35 2	0,12	114,29 6	82,312	0	0,00 8	0,01 6	0	0	0	0	
534	ПОЛД НИК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,0 0	9,60	106,00	0,08	0,3	2,6	0,2	240	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1320	53,18	39, 83	181,8 6	1322,29	0,88 6	2,76 3	70,79 7	12,3 08	604,6 6	6,22 7	124,7 77	1,17	1788,8	728,99 7	0,018	0,03 8	0,71 4	0	0	5287, 5	255	120 0
День 9																									
268	ЗАВТР АК	Каша манная молочная жидкая	200	5,00	6,6 4	22,76	170,78	0,06	0,18	1,38	0,32	135,5 6	0,02	18,78	0,06	178,3	110,7	0	0	0,1	0	0	0	0	
506	ЗАВТР АК	Чай с молоком	200	3,20	3,2 0	15,32	102,10	0,02	0,14	0,7	0,96	133,2	0,02	15,54	0,04	146,32	91	0	0	0,18	0	0	0	0	

96	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	25	3,76	4,42	5,41	76,60	0,018	0,01	0	0,23	3,36	0	3,668	0	14,778	9,665	0	0	0,002	0	0	0	0	0
28	ОБЕД	Салат из моркови с курагой	50	0,80	0,05	7,55	34,00	0,03	0,035	1,8	0,4	21,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
151	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	12,82	6,12	24,82	205,94	0,2	0,38	26,28	2,96	34,84	0,16	46,66	0,04	907,06	196,36	0,02	0	0,24	0	0	0	0	0
434	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,96	6,15	22,84	163,12	0,165	0,165	25,8	1,2	70,35	0,015	35,49	0,03	783,57	114,93	0,015	0	0,045	0	0	0	0	0
14/8	ОБЕД	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	12,22	12,17	6,50	184,26	0,056	0,104	0	1,816	11,752	0	15,064	0	206,76	120,6	0,008	0	0,056	0	0	0	0	0
463	ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,003	0,006	0,252	0,129	2,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
516	ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0	0	0	0,1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
114	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,006	0	0,22	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	0,36	34,48	0,015	0	0	0,465	3,45	0	3,75	0	0	15,9	0	0	0	0	0	5287,5	255	1200
607	ПОЛДНИК	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,009	0,012	0	0,45	4,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
503	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1400	46,82	41,31	184,82	1326,76	0,598	1,038	56,212	9,65	430,972	0,215	138,952	0,17	2236,788	659,155	0,043	0	0,623	0	0	5287,5	255	1200
День 10																									
273	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,30	7,52	27,62	203,36	0,16	0,18	1,46	0,84	145,54	0,02	37,82	0,06	218,52	161,38	0,02	0	0,08	0	0	0	0	0
99	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	25	1,66	3,28	9,90	75,90	0,032	0,018	0	0,415	6,05	0	6,8	0	27,2	17,8	0	0	0,002	0	0	0	0	0

513	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	13,88	99,27	0,036	0,144	1,17	0,126	113,13	0,018	13,68	0,054	131,67	81	0	0	0,126	0	0	0	0	0
53	ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,60	5,20	3,25	62,00	0,005	0,015	2,75	0,55	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
35	ОБЕД	Суп гороховый	200	22,30	9,48	18,40	248,48	0,3	0,56	8,32	4,94	63,84	0,26	36,04	0	517,4	217,8	0	0	0,34	0	0	0	0	0
372	ОБЕД	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6,00	187,50	0,06	0	18,6	2,25	51	0,03	31,5	0	0	154,5	0	0	0	0	0	0	0	0
463	ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,003	0,006	0,252	0,129	2,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
527	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	0	0	0	0,04	9	0	1,9	0	0,44	0	0	0	0,18	0	0	0	0	0
47	ОБЕД	Гренки для супов	15	2,28	0,24	14,58	71,40	0,033	0,009	0	0,33	6	0	4,2	0	0	19,5	0	0	0	0	0	0	0	0
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,84	0,17	0,36	34,48	0,015	0	0	0,465	3,45	0	3,75	0	0	15,9	0	0	0	0	0	5287,5	255	1200
559	ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	70	5,00	2,52	36,69	187,49	0,077	0,063	0,469	0,644	29,638	0,014	7,987	0,077	73,85	44,821	0	0	0,007	0	0	0	0	0
503	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1335	55,49	45,63	165,79	1319,32	0,721	0,995	33,021	11,129	450,808	0,342	143,677	0,191	969,08	712,701	0,02	0	0,735	0	0	5287,5	255	1200
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			14000	523,45	469,8	1803,79	13810,1	7,114	15,088	508,388	97,914	4935,628	9,038	1478,422	4,45	14565,812	6277,509	0,445	0,058	8,712	0	0	9621,3	2961,5	12835
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			700	26,1725	23,49	90,1895	690,505	0,3557	0,7544	25,4194	4,8957	246,7814	0,4519	73,9211	0,2225	728,2906	313,87545	0,02225	0,0029	0,4356	0	0	4810,65	148,075	641,75
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				15,16	30,62	52,25	13810,1	0,21	0,44	14,73	2,84	142,96	0,26	42,82	0,13	421,89	181,82	0,01	0	0,25	0	0	2786,74	85,78	371,76